

La contra de La Vanguardia 26,03,2010

Luis Rojas Marcos,
psiquiatra

Tengo 66 años. Nací en Sevilla y vivo en Nueva York desde 1968. Soy médico y psiquiatra. Estoy casado y tengo cuatro hijos (de 40 a 19 años) de dos matrimonios, y un nieto (1 año). ¿Política Social. ¿Dios No creo, y respeto a los que creen. Afectos y autonomía dan resiliencia

¿Habla con una pared: ¡hablar solo es muy saludable!"

Resiliencia es ¿ La capacidad humana de asimilar y superar adversidades graves. Deriva del latín resilire: rebotar.

¿La resiliencia nos ha llevado hasta aquí como especie

Es un mecanismo adaptativo, sin duda.

¿Qué adversidad es la peor

Perder a alguien muy querido. Padecer una enfermedad terminal, o un accidente traumático, o una agresión violenta... En términos generales: una ruptura fuerte.

¿Ruptura con qué

Con tus conexiones con la vida hasta el momento. Si depositas tu identidad en tu empleo, ¡perderlo será una grave adversidad!

Y me quedaré sin sustento material.

Ya, pero adversidad grave es la que sacude tu sentido de la vida, la que te lleva al ¿¿tiene ahora algún sentido seguir viviendo " .

¿O resiliente o suicida

Sí. Aunque habrá también quien siga vivo sin vivir, pasivo. O con hábitos autodestructivos, que es otro modo de suicidio.

Deme tres ejemplos de resilientes.

Joseph (54 años) superó un cáncer de páncreas. Hoy se le ha reproducido, le afecta ya a los huesos.

¡Yo hubiese tirado ya la toalla! Él sigue activo, relacionado, sin hundirse.

Otro.

Rose (44 años), de clase media-alta: desde los 5 años su tío abusó de ella sexualmente. Eso le ha dificultado confiar en los demás, relacionarse... Pese a todo, ha sabido sobreponerse y cultiva la confianza.

Y tres.

Marie ha visto morir de leucemia a su único hijo (23 años), que ella crió como madre soltera. Hoy me dice que ese trauma la ha hecho sabia, que hoy sabe qué es esencial y qué es superfluo. A este fenómeno le llamo crecimiento postraumático.

¿Aprender de la desgracia

La mayoría preferiría no haber vivido ese sufrimiento, pero a la vez te confesarán que eso los ha hecho mejores¿

Un tetrapléjico me dijo que no cambiaba su vida por la anterior al accidente...

Estudios con personas que han sufrido una grave adversidad revelan que su grado de felicidad presente es casi idéntico al que tenían antes del suceso. Se observa lo mismo entre gemelos idénticos.

En tal caso, la resiliencia podría ser una aptitud genética.

Tiene una base genética, seguro. Pero interfieren después factores ambientales.

¿Cuáles

Dos, fundamentalmente: uno, el grado de co-

Resiliencia

¿No importa lo que pase: ¡importa cómo vives lo que pasa!", dijo un viejo sabio. A esa capacidad la llaman hoy resiliencia, y Rojas Marcos le dedica el manual Superar la adversidad (Espasa), pistas para asimilar mejor reveses. Una cita de Darwin lo encabeza: ¿No son los más fuertes de la especie

los que sobreviven: sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios". Y para ello conviene autoconfianza, nacida del cariño (¿yo era un desastroso estudiante... hasta que una profesora me hizo sentir que confiaba en mí", recuerda don Luis), y el escudo del humor: cuando don Luis preguntó a su madre qué prefería que hiciesen con su cuerpo al morir, ella dijo: ¿Dadme una sorpresa".

nexiones afectivas; y dos, el grado de autonomía personal.

Repasemos: uno, conexiones afectivas.

Se trata de haber recibido afecto y tener una red de amigos. ¡Cultívelos! Si tienes con quien hablar y compartir, ¡estás salvado!

¿Sí? ¿Basta con hablar

Sí: cuando me abandonó mi primera mujer, yo caí en una depresión. Y hablar con un amigo me salvó.

¿Ha sido esa ruptura conyugal la mayor adversidad de su vida

Sí..., hasta que estuve a punto de morir en el 11-S, donde desaparecieron varios conocidos míos, como el mismo jefe de bomberos... Lo superé también hablando con amigos...

Necesitamos ser escuchados.

Es algo aún más elemental: hablar supone objetivar verbalmente las emociones, empaquetarlas en palabras, sacarlas de ti, alejarlas..., y eso va diluyendo el conflicto emocional. Incluso hablar con tu perro, tu gato...

¿Y si no tengo ni un amigo, ni un perro ni un gato

Háblate a ti mismo al espejo.

¡Sí, sí...! O con la pared. Habla con una pared. ¡Habla! Que sí, que eso te aliviará: ¡hablar solo es muy saludable!

Le creo, pero mejor cultivaré amigos. Dos: autonomía personal, me decía...

Un científico, Sanderson, hizo un experimento ilustrativo: reclutó a personas que se ahogan ante el CO₂ y les hizo respirar aire por un tubo, inyectando crecientes dosis de CO₂..., pero haciendo creer a la mitad de ellos que girando una llave podían minimizar la dosis. Eso era mentira, ¡pero el 75% de estos permanecieron tranquilos..., mientras que el resto padecía accesos de pánico!

Conclusión.

Sentir que dominas las riendas de tu vida te da poder sobre tus circunstancias.

Sabiendo todo esto, ¿cómo puedo aplicármelo para fortalecer mi resiliencia

Uno, cultiva tus relaciones afectivas. Dos, narra lo que te pasa, cuenta tu historia. Tres, intenta pensar que tienes poder sobre tus circunstancias, y así minimízalas. ¡Crece en autoestima y autocontrol! Serás más resiliente: alejarás la infelicidad.

¿Quiénes son más resilientes en general, los hombres o las mujeres

Aunque nacen más hombres que mujeres, acaban sobreviviendo más mujeres que hombres... Es un dato.

Si le pregunto: ¿Vivir, ¿para qué", ¿qué me responde, doctor

Dímelo tú. Si tú no encuentras motivo alguno para vivir, ¡nada puedo hacer yo! Pero siempre suele salir algo ínfimo: ver salir el sol, ver un partido... Y tirando de ese hilo, de lo que se esconde detrás de eso, encontraremos las conexiones con la vida...

¿Cuál es su motivo para vivir, doctor

¡Tengo tantos, felizmente...! Pero si me obligas a quedarme sólo con uno, te diré uno: ¿Ya que estoy aquí..., ¡aprovecho!".